



Муниципальное учреждение дополнительного образования
Ермишинский Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Развитие»

ПЕРЕМЕНКА

Газета для учащихся

№1(29) ноябрь 2017

391660, Рязанская область р.п. Ермишь ул. Садовая д. 2 Тел: 8 (49144) 2-55-73
E-mail: CENTR_PMSS@MAIL.RU WWW.ERMICENTRPMSS.UCOZ.RU

16 НОЯБРЯ — ДЕНЬ ТОЛЕРАНТНОСТИ

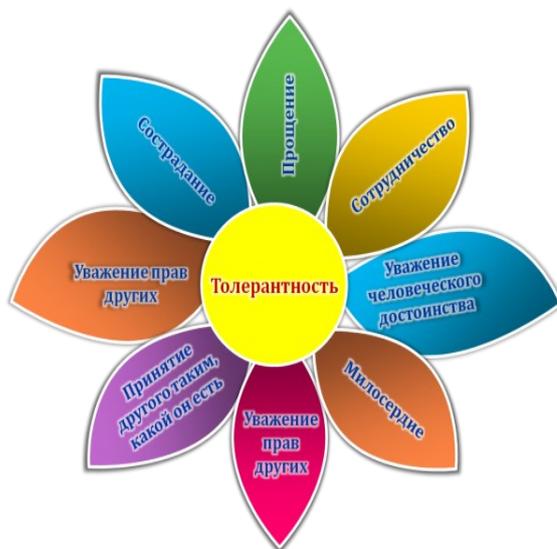
Что же означает это слово на разных языках мира?

tolerance (французский) – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;

tolerance (английский) – готовность быть терпимым, снисходительность;

терпимость (русский) – способность терпеть что-то или кого-то, быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо, считаться с мнением других, быть снисходительным.

Мы живём в многонациональной стране. Мы учимся в многонациональной школе. Поэтому нам очень важно быть толерантными – уважать других ребят, невзирая на какие-либо различия между вами, быть терпимее к иному образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям других ребят, быть внимательными к своим сверстникам, дружить с ними. Ведь все – мы разные, но все мы – равные!



Эмблемой этого праздника являются цветок толерантности, каждый лепесток которого представляет качество, которым должен обладать толерантный человек, и руки, или даже цветные ладошки, говорящие нам о том, что все люди, независимо от цвета их кожи, должны дружить...



Происхождение термина «толерантность» непосредственно связано с именем влиятельной фигуры в правительственных кругах Франции на рубеже XVIII-XIX веков – Талейраном-Перигором. Этот человек сумел удержаться на посту министра иностранных дел при неоднократной смене власти. Он действительно был талантлив во многих сферах, но особенно хорошо ему удавалось считаться с мнением посторонних, учитывать их нрав и личностные качества, относиться к ним с уважением и при этом не изменять своим собственным принципам, заглаживать спорные вопросы без ущерба для всех участвующих сторон.

ТЕСТ "ПРОЯВЛЯЕШЬ ЛИ ТЫ ТОЛЕРАНТНОСТЬ"

Выбери тот ответ, который ты считаешь правильным, и посчитай, сколько ответов «Б» ты получил:

- Для того, чтобы не было войны
А) невозможно ничего сделать, потому что войны будут всегда.
Б) нужно понимать, почему они происходят.
- В школе говорят о героях, которые проявили толерантность
А) это тебя не интересует.
Б) ты хочешь узнать об этих героях больше.
- Ты противостояшь насилию
А) насилием.
Б) ты присоединяешься к другим людям для того, чтобы сказать «Нет».
- Когда говорят о детях, которые пострадали от войны
А) ты услышал об этом и забыл.
Б) ты ищешь возможность для того, чтобы проявить с ними солидарность.
- Ты не согласен с кем-то
А) ты не даешь возможности ему говорить.
Б) ты все-таки слушаешь его.
- В классе ты уже ответил
А) ты хочешь отвечать еще.
Б) ты даешь возможность отвечать другим.
- Тебе предлагают переписываться с кем-то из иностранцев
А) ты не чувствуешь ни потребности в переписке, ни потребности делиться своими мечтами.
Б) ты хочешь переписываться для того, чтобы поделиться своими мечтами и мыслями.
- Один товарищ тебя предавал
А) ты отомстишь ему.
Б) ты пытаешься поладить с ним.

Если у тебя почти одни «Б»: Ты проявляешь высокую толерантность. Ты являешься будущим гражданином мира, ответственным и солидарным, активным проводником мира. Объясни своим друзьям, как тебе это удается.

Если у тебя от 3 до 7 «Б». Ты не очень толерантен. Ты пытаешься навязать свои идеи, но проявляешь любопытство, у тебя хорошее воображение. Используй эти свои качества для борьбы с нетерпимостью.

Если у тебя меньше чем 3 «Б»: Ты совсем не толерантен. Но если бы ты был настроен более оптимистично и тебе нравилось бы дискутировать, ты бы мог стать более счастливым. Попробуй приложить больше усилий.

ПРИВЫЧКИ, ОТ КОТОРЫХ НАДО ИЗБАВЛЯТЬСЯ

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись. Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека, мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.



ЗАЕДАТЬ СТРЕСС

Все мы хоть раз грешили этим. Вместо того, чтобы здраво оценить проблему и попытаться её решить, мы набрасываемся на еду, а потом не понимаем, куда делся двухдневный запас из холодильника. Такое поедание пищи не имеет ничего общего с утолением голода. Это лишь попытка уйти от проблемы, но нужно понимать, что вряд ли она увенчается успехом.



ГРЫЗТЬ НОГТИ

Нужно перестать делать это не только потому, что это негигиенично, но и потому, что это отталкивает людей. Также это приводит к некоторым заболеваниям. Таким, как проблемы с прикусом и желудком. Люди, страдающие от этой привычки, имеют деформированные ногти, и выглядит это не очень привлекательно.



СЛУШАТЬ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО У ВАС НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ

Все мы знакомы с такими людьми, которые заранее знают, что у вас ничего не получится и вообще всё плохо. Каждый из нас и так достаточно самокритичен, и выслушивать критику ещё и со стороны — бесполезное занятие. Проводите как можно меньше времени с такими людьми. Вместо этого сконцентрируйтесь на людях, которые оказывают вам поддержку и дают обоснованную критику.

ЕСТЬ ВРЕДНУЮ ПИЩУ

Бургеры, картошка фри и другие продукты не только вредны, но и вызывают зависимость.



Полностью исключить фастфуд из своего рациона практически невозможно. Но стараться сокращать его к минимуму — ваша главная задача в питании. Вместо газированных напитков пейте фруктовые соки. Вместо бургеров — приготовьте домашние, но не менее вкусные сэндвичи. Экспериментируйте с едой и развейте миф о том, что здоровая пища не может быть вкусной.



БЫТЬ ЗАЛОЖНИКОМ ТЕЛЕВИЗОРА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

С приходом Интернета от телевизора можно отказаться совсем.

Но что делать с социальными сетями, которые пожирают время с огромной скоростью? Начните сокращать время, которое вы тратите на социальные сети. Даже если вы считаете, что проводите там и так мало времени, сократите его ещё больше.

Ложные успехи ваших интернет-друзей, обилие новостей и информационного шума — всё это вам не нужно. И чем скорее вы это поймёте, тем скорее сможете изменить.



ОПАЗДЫВАТЬ

Не только потому, что это грубо и некрасиво по отношению к другим людям. Ещё потому, что своим неуважением вы вызываете такое же неуважение в ответ, а это может сыграть с вами злую шутку.

Прекратите опаздывать. Станьте пунктуальным. Хотя нет. Начните приходить за 15 минут до встречи.



ДЕЛАТЬ ВСЁ В ПОСЛЕДнюю МИНУТУ

Ничего хорошего в этом нет. Такой стресс не приносит пользы организму. Планируйте свои задания, разделяйте их на несколько частей и делайте своевременно. Делая всё вовремя, вы заметите, сколько свободного времени у вас появится.



ВИДЕТЬ ВО ВСЁМ ТОЛЬКО ПЛОХОЕ

На любую ситуацию можно реагировать двумя способами: концентрироваться на плохих её частях и сетовать по этому поводу или постараться увидеть что-то хорошее и порадоваться этому. Критиковать и концентрироваться на плохом легко, но такое отношение к вещам точно не делает вас лучше.

Бросьте себе небольшой вызов. Возьмите любую плохую ситуацию в своей жизни и найдите в ней три хороших стороны. Делайте подобное упражнение раз в неделю. Тем самым вы выработаете у себя привычку искать что-то хорошее в любой ситуации.